



Stadt Zürich
Alterszentrum Oberstrass



Nr. 5
April 2017

Im Quartier leben

AUSBlick

Hauszeitung Alterszentrum Oberstrass



Inhaltsverzeichnis

Die Themen im Überblick

Prolog	S.3
Denksport	S.4
Jubilare, Gratulationen und Geburtstage	S.5
Bewohnende Neueintritte	S.6
Bewohnerportrait Frau Syz	S.6
Mitarbeitende: Neueintritte, Austritte	S.8
Interview mit Predrag Salinovic	S.9
Gedanken „Im Quartier leben und mit dem Quartier verbunden sein“	S.10
Im Quartier verankert und gleichzeitig offen für andere?	S.11
Besinnliche Gedanken zu Karfreitag und Ostern	S.12
Feines Menüs im Alterszentrum	S.13
Rückblicke von Heidi Merkt: „Mein ehemaliger Arbeitsweg“	S.14
Aktuelles: Vorgesorgt mit Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung.	S.15
Kunst & Kultur Im Quartier	S.15
Theater Rigiblick	S.15
Quartierfest	S.15
Im Alterszentrum	S.15
Rückblicke Weihnachtsfeier	S.16
Rätsel und Kreatives	S.17
Empfehlungen aus der Hirschapotheke	S.18
Impressum	S.19
Ausblicke ins Quartier von der Dachterrasse des Alterszentrums	S.20

Prolog

Im Quartier leben und mit dem Quartier verbunden sein.

Was meinen Sie: Hat das Quartier Oberstrass eine Bedeutung für die Seniorinnen und Senioren im Alterszentrum? Ich bin auf Ihre Rückmeldungen gespannt.

Im Zeitalter der weltweiten Urlaube und der generellen Erreichbarkeit per Handy kann man der Meinung sein, dass der Lokalkolorit und der Quartiergedanke überflüssig geworden sind. Die meisten Bewohnerinnen und Bewohner werden aber wohl anderer Meinung sein.

Ich möchte Ihnen ein paar Beispiele aus den letzten Informations- und Eintrittsgesprächen im Alterszentrum nennen. Eine Interessentin schaute bei der Zimmerbesichtigung mit ihrer Tochter aus dem Zimmer in Richtung Irchelpark und Schwamendingen. „Dort sind wir immer mit dem Schlitten runtergerutscht! Dort haben wir immer einen Spaziergang gemacht!“ Die Entscheidungen, ob ein Einzug möglich, und welches Zimmer gewünscht sei, waren sofort gefallen. Heimat und die Verbundenheit mit der Region und mit alten Erinnerungen sind für viele Menschen sehr bedeutsam.

Das gleiche Zimmer hatte ich zuvor einer anderen Interessentin mit Ihrem Sohn gezeigt. Beide schienen nicht davon beeindruckt zu sein. Das Panorama eines anderen Zimmers auf der Westseite überzeugte sie hingegen: „Dort kannst du deine Wohnung sehen! Dort steht die Kirche Bruder Klaus!“ Auch hier war das „Eis sofort gebrochen“. Es war nach wie vor sehr schwierig für die Dame, zu zügeln und ihre Wohnung aufzugeben. Aber das Gefühl, in ihrem Quartier bleiben und weiterhin in ihrem bisherigen, lebendigen Umfeld leben zu können, waren entscheidend.

Zu einer Informationsveranstaltung kam eine Interessentin und wollte sich vorinformieren, dies für den Fall „wenn es dann mal nötig sei“. Eine Dame vom Wohnerrat kam dazu, um die Hausführung zu übernehmen.



Das Wiedererkennen und das „Bist du es?“ bei der Begrüssung der beiden Damen waren nicht zu überhören. Zwei Schulkameradinnen aus dem Kreis 6 trafen sich auf diese Weise nach langer Zeit wieder. Das Kennenlernen des Alterszentrums und das Anmelden für ein Zimmer fielen der Interessentin plötzlich viel leichter. Denn es wohnen bereits vertraute Menschen aus dem Quartier hier.

Der Quartierbezug, der Bezug zur Heimat, der Bezug zu Menschen aus Familie, Freundeskreis und Vereinswesen sind vielfach entscheidend für das persönliche Ankommen in einem Alterszentrum. Es erleichtert den Einstieg sehr. – Und gerade dieses Gefühl des „Miteinander“ im Alterszentrum Oberstrass unterstützt es wiederum, Neues und Menschen von anderen Orten und Ländern ebenfalls mit Offenheit und Interesse zu begrüssen und aufzunehmen. Daher begrüssen wir natürlich alle Menschen aus dem Quartier bei uns sehr gerne, seien es die vielen Angehörigen, die Nachbarn, die Mitglieder der Kirchgemeinden und der Vereine, sowie der Musikgruppen. Umgekehrt nehmen unsere mobilen Bewohnenden auch gerne Angebote in der Nähe des Quartiers wahr, auch wenn dies häufig nicht mehr so einfach ist.

Die Antwort auf die Frage: „Hat das Quartier Oberstrass eine Bedeutung für die Senioren im Alterszentrum?“ ist deshalb eine einfache: Ja!

Und wir freuen uns auf alle kommenden Begegnungen. Seien Sie zu einem Besuch, zum Mittagessen, zu Kaffee und Kuchen, oder zu unseren verschiedenen Kulturveranstaltungen herzlich willkommen!

Franz Südmeyer
Leiter Alterszentrum Oberstrass

Denksport

Von wem ist hier die Rede?

„Wenn sie etwas wollte, tat man besser daran, sich ihr nicht in den Weg zu stellen.“

Sie wuchs als Tochter einer Italienerin, deren Vorfahren für den Bau des Gotthardtunnels in die Schweiz gekommen waren, und eines Toggenburgers in Erstfeld auf. Schon als Sekundarschülerin hielt sie Reden für das Frauenstimmrecht und machte mit ihren Aversionen gegen Hitler am katholischen Internat Ingenbohl „die halbe Schule verrückt“.

„Meine Grossmutter väterlicherseits ist über achtzig geworden, ohne dass sie mir alt vorgekommen wäre. Mich faszinierte immer, wie sie aus der Neuzeit Sprünge in die Vergangenheit machen konnte. Sie war um 1850 geboren und ihre Grossmutter hatte noch die Französische Revolution erlebt. Als Schülerin hat mich diese Revolution als Zeitwende immer sagenhaft interessiert und ich fragte meine Grossmutter oft, was man ihr aus dieser Zeit erzählt hatte. Ich habe mich auch früh für Zeitungen zu interessieren begonnen. Ich weiss, dass ich schon in der zweiten Klasse den „Tages Anzeiger“ las. „Diese Zeitung war die einzige, die damals in Erstfeld von Verträgern ausgetragen wurde. Mein Vater wollte, wenn er vom Dienst bei der SBB nach Hause kam, dass eine aktuelle Zeitung auf dem Tisch lag.“

Dank unbändigem Tatendrang schaffte sie als Urner Mädchen fast Unmögliches. Bei der Bankgesellschaft in Zürich trat sie so energisch auf, dass ihr ein Ferienjob angeboten wurde. Ein Jahr später, da war sie noch nicht 18, bekam sie eine Anstellung - vom Generaldirektor persönlich.

Nach dem Ökonomiestudium in Bern fuhr sie per Schiff nach Amerika. Ihr letzter Rappen war ausgegeben, als sie in New

York für ein Jahr als Kindermädchen angestellt wurde. „Sie müssen mir versprechen, meine Kinder so zu erziehen, wie Sie ihre eigenen erziehen würden“, verlangte der Vater dieser Kinder bei einem Spaziergang im Central Park. Sie tat es gewissenhaft, sprach mit dem Buben viel Französisch und machte mit dem Mädchen jeden Morgen Gymnastik ab Grammophon, wie sie es auf Radio Beromünster gelernt hatte. So eindrücklich, wie sie sich in der schweizerischen Bank und der amerikanischen High Society durchsetzte, ging ihre Karriere in der Schweiz weiter.

1969 führte sie den Marsch auf Bern fürs Frauenstimmrecht an. „Ich stand auf der Tribüne am Bundesplatz und las dem Bundesrat die Leviten. Am Schluss sagte ich: „Jetzt nehmt alle eure Trillerpfeifen heraus und pfeift den Bundesrat aus, der nichts für uns tut.“ Und die 5000 Frauen haben gepfiffen – das tut mir heute noch wohl.“

1970 wurde sie als erste Frau in den Zürcher Stadtrat und 1978, auch als erste Frau, in den Ständerat gewählt. Während ihrer 24jährigen Tätigkeit im Stadtrat war sie Wegbereiterin einer liberalen Drogenpolitik und baute 22 Alterszentren.

Wie heisst die Dame?

René von Arx



Lösungswort:

Emilie Lieberherr, 14.10.1924;† 3.1.2011

Jubilare, Gratulationen und Geburtstage **Januar-April**

Jubiläen Mitarbeitende

20 Jahre Jubiläum

Lanca Sousa Sandra Maria 13. Januar

5 Jahre Jubiläum

Wetzel Marina 1. März

15 Jahre Jubiläum

Blaser Rita 1. März

Merci

Geburtstage Bewohnende

Rina Moser	09. Januar
Robert Blattmann	14. Januar
Adelaide Heiniger	14. Januar
Gerhard Ehrat	18. Januar
Martha Signer-Graf	22. Januar
Albert Schlegel	26. Januar
Maria Bigger	28. Januar
Charlotte Favre	29. Januar
Theodor Stierli	02. Februar
Dagmar Meier	07. Februar
Gertrud Schneider	03. März
Hermine Widmer	10. März
Eva Hanke	17. März
Ruth Wyder	20. März

Herzliche Glückwünsche

Maria Zobrist-Strebel	03. April
Nelli Meier-Ammann	04. April
Berta Bieri-Beideck	11. April
René von Arx	16. April
Martha Baumgartner	16. April
Clara Loth	19. April
Emma Nötzli	27. April

Geburtstagsweisheit

Unter der Schneelast unseres Alters grüne das Immergrün eines guten Gewissens, sprosse das Schneeglöckchen, die Botin des ewigen Frühlings.

Wolfgang Menzel (1798 - 1873)

*Herzlich
Willkommen*

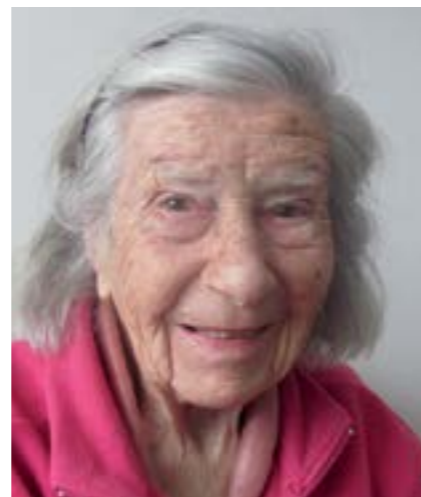
Bewohnende Neueintritte



Eintritt am 28.11.2016
Frau Ruth Daenzer



Eintritt am 1.1.2017
Herr Robert Hess



Eintritt am 12.1.2017
Frau Frieda Kunz



Eintritt am 27.1.2017
Frau Emmi Gafner



Eintritt am 6.2.2017
Fr. Annemarie Schallenberger

weitere Eintritte am

- 3.3.2017 Hildegard Glaus und
- 15.3.2017 Edith Stettler und
- 17.3.2017 Ehepaar Gmür und
- 24.3.2017 Olga Makielska

Bewohnerportrait Frau Syz

Daheim in Oberstrass

Frau Marlene Syz-Kast, Bewohnerin im AZ Oberstrass, wurde am 07. Juni 1936 in Oberstrass geboren, wo sie ihr ganzes Leben lang gelebt hat und immer noch hier daheim ist. Aufgewachsen ist sie am Spyriplatz.



Historische Fotos : QV Oberstrass Ulrich Kolar

Die 1. bis 6. Klasse der Primarschule besuchte sie im Huttenschulhaus und anschliessend drei Jahre die Realschule im Riedtlischulhaus. Nach der Schule machte sie eine Lehre als Coiffeuse im Coiffeuregeschäft ihres Vaters. Eigentlich wollte sie lieber Verkäuferin von Lederwaren werden, aber sie entschied sich ihrem Vater zuliebe anders, da sie das einzige Kind ihrer Eltern war und einmal das Geschäft ihres Vaters übernehmen sollte.

Sie erlebte eine sehr schöne, gemütliche und harmonische Kindheit. Es gab sehr viele Kinder in Oberstrass und es war damals noch sehr ländlich, hatte aber schon städtische Häuser. Im Winter wurden einige Strassen als Schlittelwege für die Kinder freigegeben. Die Kinder konnten die ganze Spyristrasse in die Gladbachstrasse runter schlitteln. Und was eigentlich verboten war, bis Rigiplatz. Aber, da es noch nicht so viele Autos gab, war das nicht so gefährlich. Oberstrass war geprägt von vielen Handwerksbetrieben, die ihr Handwerk zum Teil draussen auf dem Trottoir ausübten, wie der Schuhmacher. Es gab eine Schreinerei, viele kleine Lädeli, eine Milchzentrale, den Konsum, eine Apotheke und Gemüselädeli. Mit Ross und Wagen fuhr morgens ein Italiener durch die Strassen und bot lauthals frisches Gemüse und Obst an. Manchmal sprangen die Kinder hinten auf das Fuhrwerk und fuhren mit.

Die Menschen kannten sich alle gegenseitig und es fand ein reges Dorfleben und Vereinsleben statt. Sie trafen sich zur Chorprobe im Männerchor, beim Turnverein oder zur Probe im Musikverein, wo die Kameradschaft gepflegt wurde. Anschliessend an die Proben sassen sie noch bei einem Bier oder Getränk im „Alten Löwen“ zusammen, wo eifrig diskutiert, erzählt und politisiert wurde.



Frau Syz war von 1959 bis 1970 aktives Mitglied bei der Damenriege. Das war eines ihrer Hobbys und sie hatte grossen Spass daran. Eine weitere Leidenschaft von ihr war Lesen. Hauptsächlich Liebesromane und Belletristik faszinierten sie. Sie liest auch heute noch sehr gerne und geht oft in die Bibliothek der Pauluskirche. Im Laufe der Zeit hat sich Oberstrass langsam verändert. An der Winterthurerstrasse stand damals eine kleine reformierte Kirche mit einem Friedhof. 1955 wurde sie abgebrochen und an der Stelle ein grosses Kirchgemeindehaus erstellt. Auch die Menschen veränderten sich langsam, und es zogen mehr und mehr Menschen von auswärts nach Oberstrass, was eine bunte Mischung ergab, die eine Bereicherung des täglichen Lebens wurde.

1955 lernte Frau Syz bei einem Kränzli des Turnvereins ihren zukünftigen Mann kennen. (Zu ihrem Leidwesen finden heute keine Kränzli mehr statt, was sie schade findet.) 1956 ging Frau Syz für ein halbes Jahr nach Chersey in England, wo sie in einem Coiffeursalons arbeitete. Alle Angestellten dieses Salons waren Schweizer. Nach einem halben Jahr reiste sie mit der Eisenbahn über Paris wieder nach Hause. Ihr damaliger Verlobter war Zugführer bei der SBB, und so konnte er gratis nach England fahren und sie dort abholen. Am 29. Mai 1959 heirateten sie in der grossen Kirche in Oberstrass. Sie bezogen

eine schöne 4 1/2 Zimmer-Wohnung in der Scheuchzerstrasse, die damals Fr. 350.- im Monat Miete kostete, was genau die Hälfte des monatlichen Einkommens der Familie war. Die Ehe war gesegnet mit drei Mädchen und einem Knaben. Nach zehn Jahren wurde ihnen die Wohnung gekündigt, da der Vermieter das ganze Wohnhaus in 1 Zimmer-Wohnungen umbauen wollte. Daraufhin zog die Familie an die Winterthurerstrasse in eine 4 1/2 Zimmer-Wohnung, wo sie 30 Jahre lang lebten. Da, wo die Kinder einst auf der Strasse spielen konnten, war das im Laufe der Jahre nicht mehr möglich, denn der Autoverkehr nahm stetig zu und es entstanden verlängerte Tramlinien.

Als Alternative zum Spielen für die Kinder wurde unter der Winterthurerstrasse ein grosser Spielplatz gebaut, der heute noch rege benützt wird. 2011 verstarb leider ihr Mann Walter im Alter von 87 Jahren. Frau Syz blieb noch in der Wohnung bis 2012 und siedelte dann, im Alter von 76 Jahren, ins Alterszentrum Oberstrass um. Sie fühlt sich hier sehr wohl und geborgen und erzählt, dass die Angestellten und die Mitbewohner alle sehr lieb und freundlich sind.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei Frau Syz für das interessante Gespräch.
 Anna Maria Hauser

Mitarbeitende
Neueintritte November bis April

*Herzlich Willkommen
 und viel Erfolg*



Eintritt 1.11.2016
Daniel Garcia
 MA B&P



Eintritt 1.12.2016
Sema Vollenweider
 Dipl. Pflegefachfrau



Eintritt 15.12.2016
Tobias Huwyler
 FAGE B&P



Eintritt 1.1.2017
Christian Pfister
 Koch Gastronomie

Austritte

Urs Troller	Leiter Technischer Dienst	30.11.2016
Silvia Krebs	Dipl. Pflegefachfrau HF	31.12.2016
Muhamed Hasani	Fachangestellter Gesundheit	31.01.2017
Katharina Ehram	Administration	31.03.2017

Merci

Andrea Sprich

Interview mit Predrag Salinovic

Die Freude ist der einzige Weg zur Heilung

Predrag Salinovic ist stellvertretender Leiter Pflege im Alterszentrum Oberstrass. Er hat sechs Kinder aus drei Beziehungen und fünf Enkelkinder. Seit 10 Jahren ist er glücklich mit einer Landsfrau aus Kroatien verheiratet. Predrag, Jahrgang 1962, ist schon 36 Jahre berufstätig.

Warum hast Du Dich für diesen Beruf entschieden?

Ich bin ohne Eltern in einem kommunistischen Regime aufgewachsen. Freunde und Kollegen haben mir damals geholfen und dazu beigetragen, dass ich stets eine positive Energie ausstrahlen kann. Die mir so geschenkte Freude will ich an andere weitergeben. Mein Credo: „Die Freude ist der einzige Weg zur Heilung.“

Wie kannst Du die Lebensfreude der Bewohner verstärken?

Zuerst einmal durch mein Dasein: Ich stehe während meiner Arbeitszeit jederzeit zur Verfügung. Zusätzlich durch meinen Humor. Gemeinsam lachen tut gut, und mir eröffnen sich dadurch stets auch neue Perspektiven für das Wohlbefinden der Bewohner.

Inwiefern?

Die Art, wie die alten Menschen reagieren auf eine humorvolle Bemerkung, zeigt mir, wie es ihnen psychisch geht. Ein Kompliment kann Menschen verändern.

Bringt die jahrelange Berufserfahrung viel?

Ab 50 Jahren bist du den Menschen näher. Berührungshemmungen werden kleiner oder gehen ganz weg. Es wird einfacher, die Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden.



Immer wichtiger wird die individuelle Betreuung. „Sie sehen heute gut aus!“ Solche anerkennenden Bemerkungen können Menschen verändern. Alte Menschen haben eine innere Grösse und eine innere Schönheit.

Perfekt?

Die Zusammenarbeit mit meiner Vorgesetzten Claudia Beck ist perfekt. Wir sind ein gutes Pflgeteam und die täglichen Rapporte sind wichtig. Ich schätze das gegenseitige Vertrauen im Team.

Die Bewohner schätzen Deine Arbeit auch sehr!

Ich spüre, dass sie Vertrauen zu mir haben, und das motiviert mich Tag für Tag.

Gibt es auch Schwieriges im beruflichen Alltag?

Es gibt Angehörige, die sich ohne notwendige Sachkenntnisse sehr in meine Arbeit einmischen. Manchmal reklamieren genau diejenigen am meisten, die sich am wenigsten um ihre Nächsten kümmern. Diese Konflikte brauchen viel Energie, die ich lieber in die Bewohner investieren würde.

Hast Du in Kroatien noch den Krieg erlebt?

Im ehemaligen Jugoslawien habe ich schlimme Erfahrungen im Bürgerkrieg machen müssen. 2 1/2 Jahre arbeitete ich als Sanitäter an der Front. Später musste ich flüchten. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit offenen Armen in der Schweiz aufgenommen wurde.

Daniel Frei

Gedanken „Im Quartier leben und mit dem Quartier verbunden sein“

**Interview mit Bettina Uhlmann Baumer
Präsidentin Quartierverein Oberstrass**

Welche Aufgaben nimmt der Quartierverein im Quartier Oberstrass wahr?

Der Quartierverein organisiert nicht nur Feste und Veranstaltungen, sondern arbeitet an der Schnittstelle zwischen Quartierbevölkerung und Stadtverwaltung. Er pflegt den Kontakt zu den städtischen Behörden und zu den politischen Vertretern aus dem Quartier und nimmt Anregungen aus der Quartierbevölkerung auf.

Ein gutes Beispiel ist die Buslinie 39. Der Entscheid der VBZ, die Fahrzeit und damit auch die Strecke zu verkürzen, sorgte 2009 für viel Unmut im Quartier. Ein einziger Bus verkehrte darauf in Richtung Zoo durch die Möhrl- und Letzistrasse, statt durch die Langensteinstrasse.

Der Quartierverein Oberstrass lancierte kurz nach dem Entscheid der VBZ eine Petition mit der Bitte, die geänderte Streckenführung zurückzunehmen.

Das Begehren wurde von 1162 Anwohnerinnen und Anwohnern unterschrieben. Auch hinter der Kulisse setzte sich der Quartierverein in zahlreichen Gesprächen und Eingaben weiter dafür ein, zusammen mit der VBZ eine Lösung zu finden, die das Busangebot im Quartier wieder verbessert und gleichzeitig die Verkehrssituation zu beruhigen hilft.

Die neue Führung der Buslinie 39 schnitt nämlich nicht nur viele Betagte vom öffentlichen Verkehr ab, sondern führte an der Möhrl- und an der Letzistrasse auch zu erheblichem Mehrlärm. Der siebenjährige Einsatz des Quartiervereins hat sich gelohnt. Die Rückkehr zur alten Route ist schliesslich ein Vorteil fürs ganze Quartier.



Was verbindet den Quartierverein mit dem Alterszentrum Oberstrass?

Für den QVO ist das Alterszentrum eine wichtige Institution, bietet es doch älteren Menschen die Möglichkeit, im Quartier zu bleiben und nicht aus der gewohnten und bekannten Umgebung gerissen zu werden. Es ist uns wichtig, dass sich im Quartier Jung und Alt wohlfühlen und sich begegnen können.

Was denken Sie über das Motto im Alterszentrum: „Im Quartier leben und mit dem Quartier verbunden sein“?

Das Motto ist sehr ähnlich dem Motto des Quartiervereins – „Ein Quartier verbindet“. Obwohl Oberstrass in diesem Sinne keinen Dorfcharakter hat und in mancher Hinsicht sehr stadtorientiert ist, geniesst das Quartier einen guten Zusammenhalt.

Trotz globaler Mobilität scheint es ein Bedürfnis zu sein, an einem Ort zu Haus zu sein und sich heimisch zu fühlen. Dies erkennt man daran, wie aktiv die Quartierbevölkerung ist und wie sie sich für Ideen und Interessen einsetzt.

Dies sehen wir auch immer wieder an der Delegiertenkonferenz Kreis 6. Hier treffen sich die vielen Institutionen, Vereine und Aktiven aus dem Quartier zwei Mal im Jahr zum Austausch von Informationen, Aktualitäten und Erfahrungen. Immer kommen mehr Teilnehmer dazu, und es ist eine grosse Freude, zu sehen, wie viele Menschen sich im und fürs Quartier einsetzen.

Was gibt es für besondere Veranstaltungen in den nächsten Monaten in Oberstrass?

Im März (15./30. März) organisiert der Quartierverein zwei Führungen im Stadtarchiv. Am Wochenende vom 17. und 18. Juni finden der traditionelle Oberstrass Mäart und das Stolze Openair statt, gefolgt von der 1. August-Feier in den Sommerferien. Nicht nur der Quartierverein organisiert Ver-



anstaltungen im Quartier. Auch die Kirchgemeinden und die Quartierkultur im Kreis 6 sind sehr aktiv. Oberstrass besitzt ausserdem das Privileg, das höchstgelegene Theater in der Stadt zu haben: Im Theater Rigiblick gibt es immer ein tolles Angebot an Theater und Musik.

Gibt es Wünsche für die Zukunft im Quartier Oberstrass?

Ich wünsche mir, dass sich Oberstrass gesund entwickeln kann und ein lebenswertes, urbanes und modernes Quartier zum Leben und Arbeiten wird und bleibt.

Frau Uhlmann Baumer, herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft zum Interview und Ihr grosses Engagement „fürs Quartier Oberstrass“. Alle Aktualitäten und Informationen zum Quartierverein sind zu finden unter: www.qvo.ch.

Franz Südmeyer

Im Quartier verankert und gleichzeitig offen für andere - ein Gegensatz oder möglich?

Kann das Alterszentrum Oberstrass sich am Quartier orientieren, und dabei aber nicht ausgrenzend sein? – Können die Bewohnenden und Mitarbeitenden im Oberstrass regional denken und handeln und dennoch offen sein für Menschen aus anderen Nationen und Kulturen?

Diese Fragen beschäftigen viele Mitarbeitende anlässlich des Themas „Verankerung im Quartier“. Wenn man genau hinschaut, dann sind diese Fragen bereits eindeutig beantwortet: Fast alle Bewohnenden waren vor ihrem Umzug ins Alterszentrum bereits wohnhaft im Kanton Zürich, insbesondere im Kreis 6 und Umgebung. Ein Drittel der Bewohnenden kommt aber ursprünglich aus ganz unterschiedlichen Kantonen, und drei Pensionäre haben einen internationalen Hintergrund. Die Angehörigen unserer Bewohnenden sind oft über den ganzen Globus verteilt.

Unsere Mitarbeitenden kommen aus 24 Ländern von 5 Kontinenten, sprechen 17 Sprachen, und haben verschiedene kulturelle und religiöse Hintergründe. - Alle zusammen arbeiten sie gemeinsam mit Herzblut und Engagement für unsere Bewohnenden.

Gibt es bei uns manchmal Probleme? – Na klar! Aber deren Ursachen sind nicht die unterschiedlichen Nationalitäten und Glaubensrichtungen von uns allen, sondern es geht dabei vielmehr um Themen wie Zeit, Aufgaben, Anerkennung und Geld. Also um Fragen, die überall auf der Welt ein Thema sind, so wie eben auch im Alterszentrum Oberstrass.

Geniessen wir deshalb weiterhin Zürcher Geschnetzeltes, spanischen Rotwein, italienische Pizza, und deutsche Spätzle, portugiesische Tänze und indische Musik, vor allem aber das gemeinsame internationale Lachen im Quartier!

Franz Südmeyer

Besinnliches: Gedanken zu Karfreitag und Ostern

„Gottes Lebensströme überwinden den Tod“

Karfreitag und Ostern sind die wichtigsten Feiertage des Kirchenjahres.

An Karfreitag wird Jesus gekreuzigt und stirbt. Ostern heisst: Glaubt nicht mehr an den Tod, glaubt an das Leben, das dem Tode trotzt.

Sagt Ja zum Leben, weil ihr Gottes Ja hört und erfahrt!

Es ist eine Grunderfahrung, dass Gott in seinem Handeln die Grenze des Todes ignoriert und überwindet. Da kommen wir mit unserer Sprache und unseren Vorstellungen an Grenzen.

Die Bilder, derer wir uns bedienen, können nicht adäquat wiedergeben, was hier geschieht. Sie können nur umschreiben, was eigentlich unbeschreiblich ist. Sie wollen sagen: Gottes Wirklichkeit, seine Liebe und Gerechtigkeit sind stärker als der Tod. Denn er steht in grosser Leidenschaft für das Leben ein, er liebt die Menschen gleichsam zurück ins Leben. Dafür ist der gekreuzigte und auferstandene Christus sozusagen das Urbild, der Prototyp.

An seiner Auferstehung wird deutlich, was Gott in dieser Welt an Lebendigkeit und an Auferstehungskraft bewegt und verwirklicht.

„Gottes Lebensströme überwinden den Tod?“ Können wir das uneingeschränkt sagen angesichts von so viel Unrecht, so viel Krieg, so viel Terror auf der Welt?

Kann es sein, dass es bei Gott eine dunkle Seite gibt, die nicht mit dem Stichwort „Liebe“ umschrieben werden kann? Ist das ein Aspekt, den der bedeutende Schweizer Theologe Karl Barth mit dem zweiten Wesensmerkmal Gottes meint?

Rembrandt van Rijn: Die Auferstehung



Karl Barth sagt, dass das Wesen Gottes einerseits Liebe und andererseits Freiheit ist. Könnte es sein, dass bei Gott schlussendlich die Polaritäten von Tod und Leben gar keine Gegensätze mehr sind?

Eines ist klar: Ohne den Karfreitag hätte es kein Ostern geben können.

Ohne das Dunkle und Schwere können wir nicht erfahren, wie wichtig das Helle und Lichtvolle ist. Zu Gottes Schöpfung gehören Tod und Leben – das steht fest.

Gottes Heils-Tat in und durch Jesus Christus umfasst alles: hingebungsvolles Wirken, Scheitern und Sterben am Kreuz und schlussendlich das Durchkreuzen des Todes und damit der Sieg über den Tod infolge der Lebensströme Gottes.

Zusätzlich bezeugt uns die ganze Bibel, dass es bei Gott neue Dimensionen gibt:

aus Armen werden Reiche, Niedrige werden erhöht und umgekehrt. Gott steht also ganz besonders auf der Seite derer, die die Schattenseiten des Lebens tragen und ertragen müssen – z.B. die vielen Flüchtlinge aus Syrien und dem Irak, oder die Angehörigen der Opfer von Terroranschlägen. Für sie und für uns alle kann die Kraft der Auferstehungshoffnung, die uns durch die Osterbotschaft zugesagt ist, Neues bewirken, Neues, das bereichert, erfüllt und tröstet, Neues, das Mut macht zum Leben und im Leben.

In meiner Kindheit wurde unsere Familie über eine längere Zeit von einem anonymen Telefonanrufer belästigt. Alles Zureden, alles Schimpfen als Reaktion nützte nichts. Eines Tages sagte meine Mutter zu ihm: „Christus ist auferstanden, er ist wahrlich auferstanden!“ Von da an gab es keine anonymen Anrufe mehr!

Eine Frau erzählt: „Wir standen auf dem Friedhof. Eine grosse, trauernde Menschenmenge. Der Tod war plötzlich und hart gewesen, gross war meine Fassungslosigkeit, dass mein Ehemann viel zu früh an einem Herzinfarkt gestorben war. Da begann es auf einmal, mitten in den Sonnenschein des klaren Wintertages hinein, zu schneien. Die zartesten, leichtesten, feinsten Flocken, die ich je gesehen habe, tanzten im Sonnenlicht. Die ganze Luft um uns herum glitzerte.“

Mein Herz sah es als Zeichen: Es gibt sie, diese zarte, schöne andere Kraft. Sie wird durchkommen!“

Ich wünsche Ihnen einen besinnlichen Karfreitag und ein frohes Osterfest.

Daniel Frei
Pfarrvertreter

Feine Oster-Menüs im Alterszentrum - En Guete

Karfreitag

Spragelcremesuppe, **Gebratenes Rotzungenfilet an Weissweinsauce**, Schnittlauchkartoffeln und frischer Brokkoli, Baumnussparfait (25.-Fr.)
oder Vegi: **Kartoffel Gnocchi** an Kräuterpastosauce mit Cherry Tomaten und Rucola (16.-Fr.)

Ostersonntag

Rindsbouillon mit Safran, **Bio Kalbsbraten**, Portweinsauce, Pommes Macaire, Spargelgemüse, Osterchüeli (25.-Fr.)
oder Vegi: **Vegetarische Capuns** mit Spargeln und Rahmsauce mit rezentem Bergkäse überbacken (16.-Fr.)

Ostermontag

Rüebliisuppe mit Ingwer, **Kaninchenragout** mit Speck, Lauch und Majorankartoffelschnitzen, Gemüse (25.-Fr.)
oder Vegi: **Gebackener Camembert**, Preiselbeersauce, mit Salatteller (16.-Fr.)



Rückblicke von Heidi Merkt

Mein ehemaliger Arbeitsweg an die Langensteinstrasse



Das heutige Erholungsgebiet wurde anfangs der 80iger Jahre erstellt und ist sage und schreibe 32 Hektaren gross. Ein paar Schritte in den Park hinein, und ich fühle mich wie in einer anderen Welt: Natur pur statt Beton, frische Luft statt Abgasgestank, Vogelgezwitscher statt Verkehrslärm. Ich komme am grossen, künstlichen See mit vielen Wasservögeln vorbei. Manchmal bläst mir ein garstiger Wind um die Ohren und Regen fällt. Dann wird der Weg matschig. Viel mehr Spass macht der stramme Fussmarsch natürlich bei Sonnenschein. Meistens bin ich nicht allein unterwegs. Studenten, die zu Vorlesungen pilgern, andere Passanten, Hündeler, die ihre Vierbeiner Gassi führen, und Sportler bevölkern die grüne Oase. Im weitläufigen Park gibt es ein beachtliches Netz von Spazierwegen, Spiel- und Liegewiesen, eine Finnenbahn und sogar eine Feuerstelle. Magerwiesen, Hecken, Laub- und Nadelbäume sowie Kleinpflanzen dominieren die abwechslungsreiche Landschaft. Der kurze Spaziergang durch die grüne Lunge vor der Haustür meines Arbeitsortes ist mir zu einem lieben Ritual geworden. Jetzt sind Körper und Geist bereit, und er kann kommen, der – vielleicht hektische – Arbeitstag in „meinem“ Alterszentrum.

Heidi Merkt

Ich wohne im Triemli-Quartier, am Fusse des Üetlibergs, also genau auf der gegenüberliegenden Seite von Zürich, auch nahe von Wald und Erholungsgebiet. Vom Balkon aus sehe ich über die Dächer der Stadt hinweg zum Alterszentrum Oberstrass, wo ich vor meinem frühzeitigen Ruhestand fast 8 Jahre lang im Sekretariat gearbeitet habe. Heute möchte ich Sie an meinem damaligen Arbeitsweg teilnehmen lassen: Ab dem stark frequentierten Albisriederplatz ist der Bus meistens zum Bersten voll. Zum Glück bin ich schon ein paar Haltestellen vorher eingestiegen und bin froh über meinen bequemen Sitzplatz. Dank der separaten Spur kommt der Bus zügig über die Hardbrücke voran, vorbei an den im Stau stehenden Autos. Linkerhand salutiert stramm der imposante Prime Tower, rechts schweift der Blick über die zahllosen Bahngleise mit dem regen Zugverkehr und ins Gebirge am Horizont. Fernweh kommt auf, Lust auf Baden im Mittelmeer, Dolce far niente in südlichen Gefilden, oder Wandern, Schneeschuhlaufen und Skifahren in der hehren Bergwelt... So, jetzt ist aber fertig mit dem Abschweifen und zurück zum ursprünglichen Thema. Wo bin ich stehen geblieben? Ja genau: Nach dem Escher-Wyss-Platz geht's den steilen Rosengarten hinauf zum Verkehrsknotenpunkt Bucheggplatz und schon bald heisst's aussteigen am Milchbuck. Den restlichen Weg lege ich zu Fuss zurück. Die Strecke führt durch den Irchelpark. Früher befand sich hier die kantonale landwirtschaftliche Schule Strickhof, wo zukünftige Bauern theoretisch und praktisch ausgebildet wurden.

Aktuelles

Vorgesorgt mit Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung...?

Haben alle Bewohnerinnen und Bewohner bzw. die Angehörigen vorgesorgt für den Fall der Fälle, dass aufgrund von Krankheit nicht mehr selbständig Entscheidungen getroffen werden können? Und ist alles geregelt, wenn der Tod eintritt? Darum erlaube ich mir, folgende Fragen an Sie zu richten:

1. Haben Sie einen Vorsorgeauftrag ausgestellt, und ist dieser sinnvoll deponiert?
2. Haben Sie eine Patientenverfügung ausgefüllt und richtig hinterlegt?

3. Haben Sie ein Testament gemacht, damit das Erbe richtig verteilt wird?
4. Haben Sie die Abläufe und Formalitäten für die Beisetzung geregelt? Wenn nein, so ist es hilfreich für die Nachkommen, dies sinnvoll zu regeln. Bei Fragen wenden Sie sich an die Verwaltung, den Leiter oder z.B. Dimovera GmbH. Wir beraten Sie gern und geben zuständige Adressen bekannt oder geben Unterlagen ab.

Franz Südmeyer

Kunst & Kultur & Events

Im Quartier: Theater Rigiblick

Samstag 8. April: Sie & Er - Soirée mit George Sand,
Montag 17. April: Tribute to Bob Dylan

Im Alterszentrum

Happy Hour

Freitag, 7. April, 16.45-18.00 Uhr mit Peter Korda
Freitag, 5. Mai, 16.45-18.00 Uhr mit Fr. Strobel+Gäste

Hausbesichtigung für Interessenten

Mittwoch 26. April + 24. Mai + 5. Juli 14.00 Uhr

Stiftung Alterswohnungen

Gemeinschaftsraum Alterswohnungen Irchel
Donnerstag 8. Juni 2017 14 Uhr

„10 Dinge, die Sie bereits heute für Ihren Todesfall vorbereiten sollten“

Dimovera GmbH / Bestattungsamt ZH

Quartierfest Oberstrass

Freitag 16. und Samstag 17. Juni Stolze Openair
Samstag 17. Juni Oberstrass Mäart 10.00-18.00 Uhr
Sonntag 18. Juni ökom. Gottesdienst 10.00 Uhr
und Bürgertrunk mit Harmonie Oberstrass 11.00Uhr

Anzeige

Vortrag: 10 Dinge, die Sie für Ihren Todesfall vorbereiten sollten

Referenten:

- Dimovera GmbH
- Bestattungsamt der Stadt Zürich

Inhalt:

- Was ist durch die Hinterbliebenen nach einem Todesfall zu erledigen?
- Was können Sie vorbereiten, um diesen Aufwand zu minimieren?
- Wer kümmert sich darum, wenn keine Angehörigen da sind?

Nächste Daten:

- **Freitag, 07.04.2017, 14.30 Uhr**
Alterszentrum Langgrüt
Langgrütstr. 51, 8047 Zürich
- **Freitag, 21.04.2017, 14.30 Uhr**
Aventin – Leben im Alter
Minervastr. 144, 8032 Zürich
- **Donnerstag, 27.04.2017, 14.30 Uhr**
Alterszentrum Mittelleimbach
Leimbachstr. 210, 8041 Zürich

Der Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen auf www.dimovera.ch.



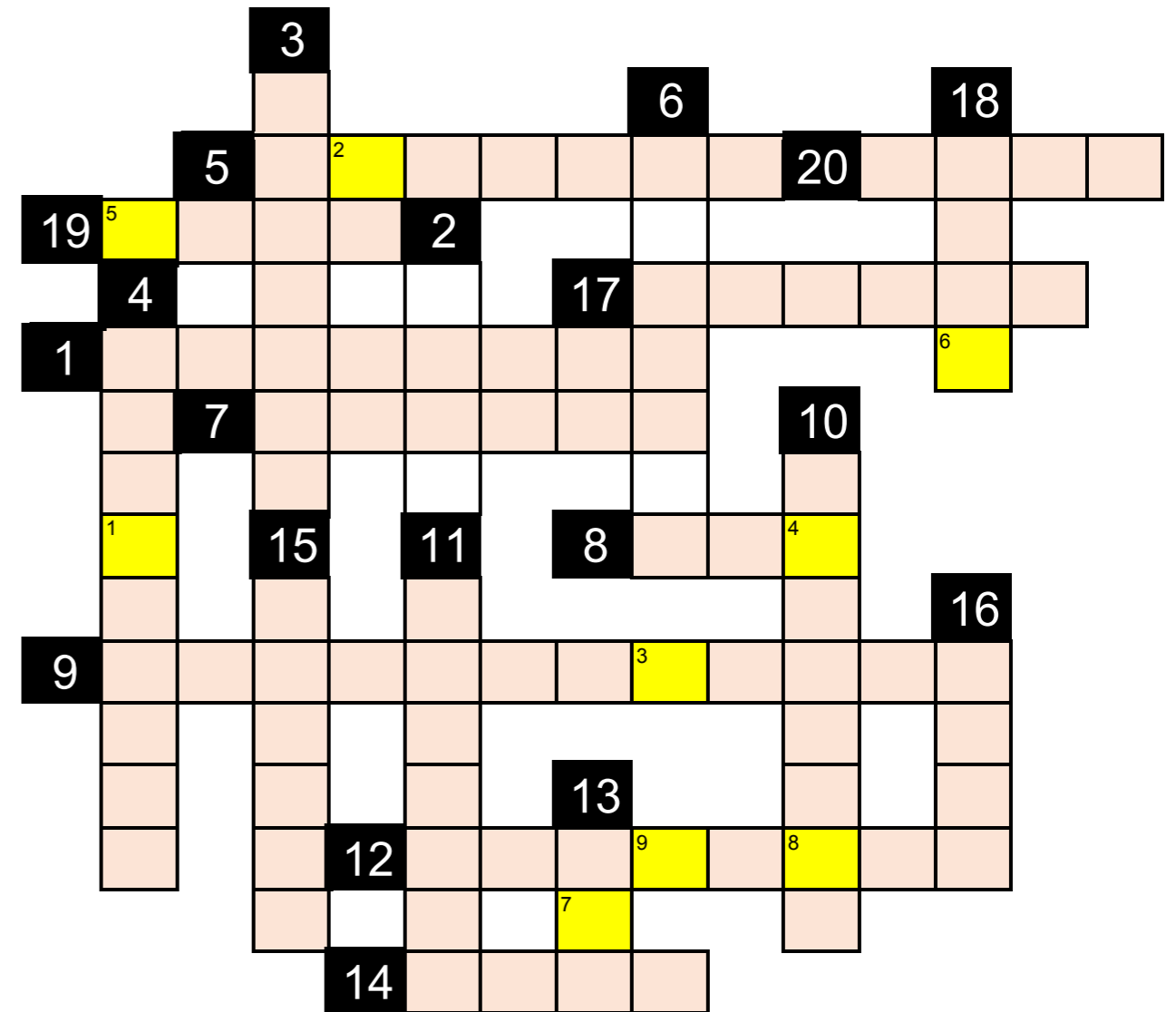
Geschwister Fabrizio und Corina Soncini v. Dimovera

Rückblicke **Weihnachtsfeier Bewohnende / Mitarbeitende / Gäste**



Abgabe des Rätsels bitte bis zum 1.5. im Sekretariat. Viel Glück! Der Gewinner erhält einen Kaffeeutschein im Wert von 15 SFr.

Rätsel und Kreatives



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

FRAGEN:

- 1. Ehemaliger Präsident USA
- 2. Anderer Begriff für Mutter
- 3. Bergort des Matterhorns
- 4. Dort singt man Opern
- 5. Weissler Bär
- 6. Wo tagt der Kantonsrat ZH?
- 7. Mädchenname
- 8. Bretter für Schneefahren
- 9. Das machen Schüler nicht gern (MZ)
- 10. Charmant / nett
- 11. Dort geht man ins Haus
- 12. In jeder Etage vom AZ Oberstrass vorhanden

- 13. Gefrorenes Wasser
- 14. Halt / Ausruhen
- 15. Gute Eigenschaft
- 16. Mitten im Gesicht
- 17. Zu zweit sich bewegen zu Musik
- 18. Tier, das Lasten trägt
- 19. Dort wohnt der Ritter
- 20. Männlicher Schweizer Vorname

Gewinner von Ausgabe 4 / 2016:
Bewohner: Fr. Kessler / Hr. Vaszary
 Lösungswort: LETZISTRASSE

Empfehlungen aus der Hirschapotheke:

Ihre Quartierapotheke: immer für Sie da!

Immer öfters kommt es vor, dass Krankenkassen Werbung für den Bezug der Medikamente bei Versandapotheken machen. Mit dem Versprechen attraktiver Rabatte und einer diskreten Heimlieferung wird den Versicherten dieser Vertriebsweg schmackhaft gemacht.



Als Ihre Quartierapotheke ist uns Ihre Gesundheit wichtig, weshalb ich gerne kurz die Vorteile einer Stammapotheke in Ihrer Nähe beleuchten möchte.

Viele Patienten müssen täglich mehrere Medikamente einnehmen. Dabei ist ihnen nicht bewusst, dass zwischen Medikamenten lebensgefährliche Wechselwirkungen auftreten können. Vor allem bei Patienten, die von mehreren Ärzten betreut werden oder zusätzlich rezeptfreie Medikamente verwenden, ist diese Prüfung auf Wechselwirkungen sehr wichtig.

Ihre Quartierapotheke ist im Notfall immer erreichbar. Wer bei einer akuten Erkrankung sofort ein dringendes Medikament benötigt (z.B. ein Antibiotikum) kann nicht auf den Versandhandel warten. Wir kennen Sie persönlich und können Ihnen bei Bedarf innert weniger Stunden das benötigte Medikament nach Hause bringen.

Müssen Apotheken auf Grund der wachsenden Konkurrenz durch den Versandhandel geschlossen werden, kann die rasche und unkomplizierte Betreuung der Quartierbevölkerung nicht mehr garantiert werden. Die korrekte Einnahme über eine genügende Zeit ist für die Wirkung der Medikamente entscheidend. Wir weisen Sie darauf hin, ob eine Tablette geteilt werden darf, wie der Asthmaspray anzuwenden ist und wie lange ein Medikament eingenommen werden muss. Viele Fragen und Unsicherheiten können im persönlichen Gespräch viel besser geklärt werden.

Zudem erbringt Ihre Quartierapotheke viele zusätzliche Dienstleistungen wie Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Hörtest, Anpassung von Stützstrümpfen und viele mehr.

Ihre Quartierapotheke schafft auch Arbeits- und Ausbildungsplätze in Ihrer Region, die durch den Versandhandel bedroht werden. Es gibt also viele gute Gründe, die für Ihre Apotheke im Quartier sprechen.

Die selben Argumente gelten auch für jedes andere Geschäft, das seine Dienstleistungen vor Ort in Ihrer Nähe erbringt.

Als Patient/-in haben Sie in der Schweiz zum Glück immer noch die Wahl, wo Sie Ihre Medikamente beziehen möchten, und niemand, auch keine Krankenkasse, kann Sie zum Versandhandel zwingen.

Ich wünsche Ihnen möglichst viele sonnige Frühlingstage



Dr. Alain Rueff
(Inhaber der
Hirsch-Apotheke)

Anzeige

**Hier könnte Ihr
Inserat stehen**

**Spenden für die Druckkosten
unserer Hauszeitung
nehmen wir gerne entgegen.**

Impressum

Redaktion:

René von Arx (Bewohner), Claudia Beck (Betreuung&Pflege), Daniel Frei (Freiwilliger MA) Anna Maria Hauser (Freiwillige MA), Ernst Hermann (Freiwilliger MA), Andrea Sprich (Verwaltung), Franz Südmeyer (Leiter AZ), Katharina Ehram (Korrektur)

Erscheinungsdaten: Vierteljährlich ca. 500 Ex.

Druck: Pharmavital AG

Auflage: 500 Ex. auf 100% Recycling-Papier

Zusendung: Wollen Sie die Hauszeitung dauerhaft erhalten, rufen Sie bitte an Tel.: 044 414 17 17 oder senden ein Mail: asz-oberstrass@zuerich.ch

Herausgeber

Stadt Zürich
Alterszentrum Oberstrass
Langensteinstrasse 40
8057 Zürich
Tel.: 044 414 17 17
Fax: 044 414 17 18

asz-oberstrass@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/alterszentren

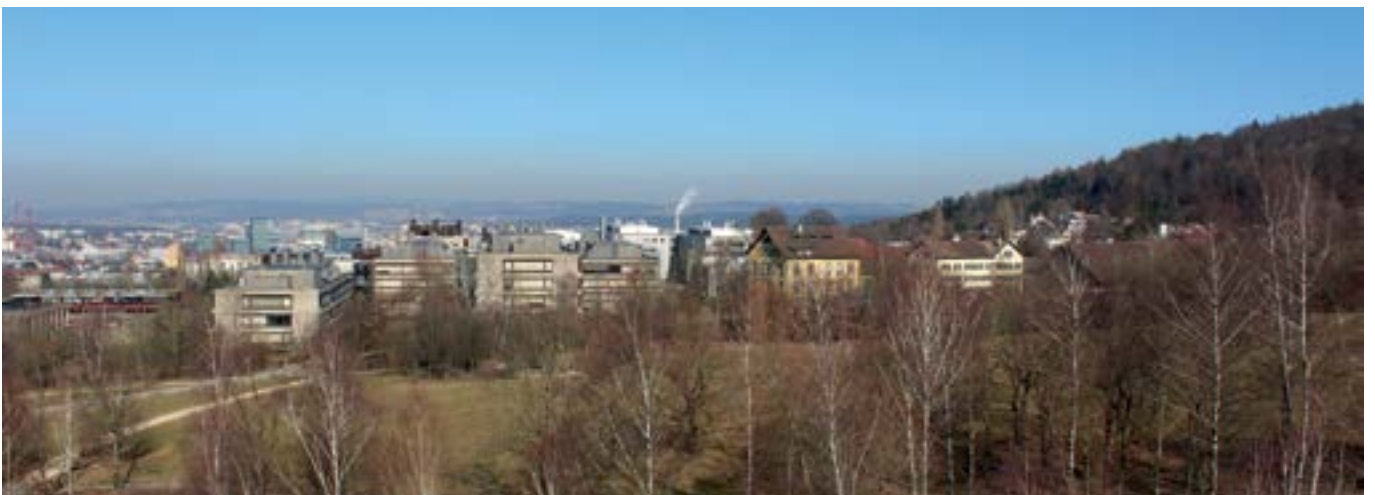
Gesundheits- und Umweltdepartment

Ausblicke ins Quartier von der Dachterrasse des Alterszentrums

Unterstrass, Waid, Käferberg, Bruder Klaus und Pauluskirche



Irchelpark, Zürichberg, Flughafen und Schwamendingen



Unterstrass, Kreis 5 und Primetower

